

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1935

THÈSE

N°

POUR

LE DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PAR

André-Jean VERDIER

Né le 4 juin 1904, à Trie-sur-Baïse (Hautes-Pyrénées)

DU ROLE DU SOMMEIL

DANS LA

SAUVEGARDE DE LA SANTÉ

Président : M. L. TANON, Professeur

PARIS

IMPRIMERIE DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE

JOUVE ET C^{ie}, ÉDITEURS

15, RUE RACINE, 15

1935

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1935

THÈSE

N°

POUR

LE DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PAR

André-Jean VERDIER

Né le 4 juin 1904, à Trie-sur-Baïse (Hautes-Pyrénées)

DU RÔLE DU SOMMEIL

DANS LA

SAUVEGARDE DE LA SANTÉ

Président : M. L. TANON, Professeur

PARIS

IMPRIMERIE DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE

JOUVE ET C^{ie}, ÉDITEURS

15, RUE RACINE, 15

1935

I. — PROFESSEURS

MM.

Anatomie	ROUVIERE.
Physiologie	Léon BINET.
Physique médicale	STROHL.
Chimie médicale	DESGREZ.
Bactériologie	R. DEBRÉ.
Parasitologie et histoire naturelle médicale	BRUMPT.
Pathologie et thérapeutique générales	BAUDOUIN.
Pathologie chirurgicale	CHEVASSU.
Anatomie pathologique	ROUSSY.
Histologie	CHAMPY.
Pharmacologie et matière médicale	TIFFENEAU.
Thérapeutique	N...
Hygiène et médecine préventive	FANON.
Médecine légale	BALTHAZARD.
Histoire de la médecine et de la chirurgie	LAIGNEL-LAVASTINE.
Pathologie expérimentale et comparée	FIESSINGER.
Hydrologie thérapeutique et climatologie	Maurice VILLARET.
Clinique médicale	LOEPER.
	CARNOT.
	CLERC.
	Marcel LABBÉ.
Hygiène et clinique de la première enfance	LEREBOULLET.
Clinique des maladies des enfants	NOBÉCOURT.
Clinique des maladies mentales et des maladies de l'encéphale.	H. CLAUDE.
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques	GOUGEROT.
Clinique des maladies du système nerveux	GUILLAIN.
Clinique des maladies infectieuses	LEMIERRE.
Clinique chirurgicale	CUNÉO.
	GOSSET.
	GRÉGOIRE.
	LENORMANT.
Clinique ophtalmologique	TERRIEN.
Clinique urologique	MARION.
Clinique d'accouchements	BRINDEAU.
	COUVELAIRE.
	JEANNIN.
Clinique gynécologique	PROUST.
Clinique chirurgicale infantile et orthopédie	OMBREDANNE.
Clinique thérapeutique médicale	RATHERY.
Clinique oto-rhino-laryngologique	LEMAITRE.
Clinique thérapeutique chirurgicale	Pierre DUVAL.
Clinique propédeutique	SERGENT.
Clinique de la tuberculose	BEZANÇON.
Clinique chirurgicale orthopédique de l'adulte	MATHIEU.
	HOVELACQUE.
	MULON.
Professeurs sans chaire	OLIVIER.
	VERNE.
	MOCQUOT.

II. — AGRÉGÉS EN EXERCICE

MM.

BÉNARD (H.) .. Pathologie médicale.
 BERNARD (E.). Pathologie médicale.
 BOULIN Pathologie médicale.
 BULLIARD Histologie.
 CATHALA Pathologie médicale.
 CHEVALLIER .. Pathologie médicale.
 DOGNON Physique.
 FEY Urologie.
 GALLIARD Parasitologie.
 GASTINEL Bactériologie.
 DE GAUDART D'ALLAINES.. Pathologie
 chirurgicale.
 GAYET Physiologie.
 GIROUD Histologie.
 HAGUENAU ... Pathologie médicale.
 HALPHEN Oto-rhino-laryngologie.
 HAZARD Pharmacologie.
 HUGUENIN Anatomie pathologique.
 JOANNON Hygiène.
 LABBÉ (Henri).. Chimie biologique.
 LACOMME Obstétrique.

MM.

LANTUÉJOUL .. Obstétrique.
 LAROCHE (G.).. Pathologie médicale.
 LEMAIRE Pathologie expérimentale.
 LEVEUF Pathologie chirurgicale.
 M^{lle} J. LÉVY ... Pharmacologie.
 LÉVY-VALENSI. Neurologie et Psychiatrie.
 MOREAU Pathologie médicale.
 MOULONGUET.. Pathologie chirurgicale.
 MOUQUIN Pathologie médicale.
 OBERLING Anatomie pathologique.
 PETIT-DUTAILLIS. Pathologie chirurgicale.
 PIÉDELIEVRE .. Médecine légale.
 PORTES Obstétrique.
 RICHEL Physiologie.
 SANNIÉ Chimie biologique.
 SÈNEQUE Pathologie chirurgicale.
 TROISIER Pathologie expérimentale.
 TURPIN Pathologie médicale.
 VIGNES Obstétrique.
 WILMOTH Pathologie chirurgicale

III. — AGRÉGÉS RAPPELÉS A L'EXERCICE

POUR LE SERVICE DES EXAMENS

MM.

ALGLAVE Pathologie chirurgicale.
 BUSQUET Pharmacologie.
 CHAILLEY-BERT. Physiologie.

MM.

LEROUX Anatomie pathologique.
 NEVEU-LEMAIRE. Parasitologie.
 ZIMMERN Physique.

83838

IV. — AGRÉGÉS CHARGÉS DE COURS DE CLINIQUE ANNEXE

A TITRE PERMANENT

MM.		MM.	
ABRAMI.	} Clinique médicale.	BASSET.	} Clinique chirurgicale.
ALAJOUANINE.		BROCQ.	
AUBERTIN.		CADENAT.	
BRULÉ.		GATELLIER.	
CHABROL.		HEITZ-BOYER.	
CHIRAY.		MOURE.	
DONZELOT.		QUÉNU.	
DUVOIR.		SCHWARTZ.	
HARVIER.		VELTER.	
LIAN.			
VALLERY-RADOT			
(Pasteur).			
SÉZARY.			
	MM.		
	ÉCALLE	} Clinique obstétricale.	
	GUÉNIOT.		
	LE LORIER.		
	LÉVY-SOLAL.		
	METZGER.		

V. — CHARGÉS DE COURS

MM.	
CHAILLEY-BERT, agrégé ...	Éducation physique.
LEDoux-LEBARD	Radiologie clinique.
WEIL-HALLÉ	Puériculture.
FREY.....	Stomatologie.

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A LA MÉMOIRE DE MES GRANDS-PARENTS

A LA MÉMOIRE DE L'ABBÉ LOUIS PÉYOU

A LA MÉMOIRE DU CHANOINE J.-P. LAMATHE

Ancien Directeur de l'Ecole Jeanne-d'Arc de Tarbes

A MON PÈRE ET A MA MÈRE

Je vous dédie ce modeste travail, bien faible témoignage de mon amour filial et de ma profonde reconnaissance pour les lourds sacrifices que vous vous êtes imposés pour moi et les affectueux encouragements que vous m'avez prodigués dans les jours difficiles.

A MA FEMME

Elle a toujours été pour moi un exemple de ténacité et de courage dans l'effort. Mon succès est le sien. Qu'il soit pour Elle une nouvelle marque de mon infinie affection !

A MES SŒURS

En témoignage de notre amour fraternel.

A MA MARRAINE

A MES BEAUX-PARENTS

A TOUS LES MIENS

A TOUS CEUX QUI ME SONT CHERS

A MES MAITRES DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE
DE PARIS

A MES ANCIENS MAITRES DE LA FACULTÉ
DE MÉDECINE DE BORDEAUX

A MON PRÉSIDENT DE THÈSE

M. LE PROFESSEUR TANON

Professeur d'Hygiène à la Faculté de Médecine de Paris
Inspecteur général des Services d'Hygiène
à la Préfecture de Police
Conseiller technique sanitaire
du Ministère de la Santé publique
Officier de la Légion d'honneur

*Qu'il veuille bien trouver ici l'expression
de notre vive et respectueuse reconnaissance
pour l'insigne honneur qu'il nous fait en
acceptant de présider cette thèse.*

DU RÔLE DU SOMMEIL

DANS LA

SAUVEGARDE DE LA SANTÉ

Introduction.

Le médecin doit « faire l'éducation des populations. C'est là un point très important à propos duquel il faut à l'hygiéniste beaucoup de conviction et aussi beaucoup de diplomatie... ». Ainsi s'exprimait M. le Professeur Tanon dans sa leçon d'ouverture, traitant de l'orientation de l'hygiène moderne.

Déjà, au XVIII^e siècle, Tronchin, médecin genevois, disait : « La bonne médecine n'est pas tant l'art de faire des remèdes que celui d'apprendre à s'en passer. »

C'est là pour tout médecin le rôle social auquel il ne peut, ni ne doit se dérober et nous croyons fermement que chaque praticien, de ville ou de campagne, se trouve à même dans sa sphère, vaste ou limitée, d'aider à cette belle œuvre.

D'où notre désir de vouloir y apporter, dès aujourd'hui, notre très modeste contribution.

Nous avons cru qu'il y aurait intérêt à rechercher si la vie de nos contemporains ne se ressent pas du siècle, dit de progrès, dans lequel elle s'écoule.

Ce progrès a créé une existence trépidante telle que, actuellement, les nécessités de la vie, les usages mondains, la recherche des plaisirs nouveaux ont donné naissance à une « Habitude qui domine les exigences naturelles de notre organisme ».

« ... La conservation de la santé est un devoir, toutes les atteintes aux lois de la santé sont des péchés physiques. » Telles étaient, au siècle dernier, les paroles du grand philosophe anglais Herbert Spencer.

En effet, nul n'ignore qu'il faut s'alimenter pour vivre, d'une part ; mais on semble oublier, d'autre part, le vieil adage d'Hippocrate : « *In omni corporis motu quanto dolore cœperit, interquiescere statim lassitudinem curat.* » Et de plus en plus, dans la société moderne, chaque individu tend à prendre sur ses heures de repos nocturne le temps que réclame un excès de travail ou de plaisirs.

C'est ce que nous allons nous attacher à démontrer ainsi que les conséquences auxquelles s'exposent ceux qui se privent de sommeil, phénomène vital qui demeure mystérieux, malgré les explications ingénieuses et subtiles des physiologues et des psychologues.

Tour à tour, nous nous occuperons de l'adolescent et de l'adulte, car le tout petit, en général, dort assez.

CHAPITRE I

L'adolescent jouit-il d'une ration de sommeil suffisante ?

Une telle question posée à un individu de 13 à 21 ans nous vaudra de la part de celui à qui elle s'adresse une réplique des plus affirmatives, accompagnée d'un sourire pour le moins malicieux.

A leur tour, parents, patrons, maîtres ou chefs jugeant la demande un tantinet saugrenue, vous lanceront avec la même désinvolture un peu condescendante, la même réponse.

Cependant nous avons considéré ces répliques comme des échappatoires, les intéressés apportant une espèce de point d'honneur à déclarer qu'ils étaient, en tous lieux et toutes circonstances, des jeunes gens robustes, des jeunes filles solides. Il y a d'ailleurs dans ces assertions une grande part de vérité et c'est précisément l'adolescence qui n'entre pas dans cette catégorie qui nous intéresse plus spécialement.

Si dans la vie moderne il y a des écoliers, des lycéens, des apprentis, des soldats, que leur existence pénible fatigue peu, réjouissons-nous-en : cela prouve

qu'ils sont très résistants. Mais ce n'est qu'une minorité.

Les autres ? Leur *modus vivendi* nous renseignera.

I. — L'écolier et le collégien.

Nous avons cru que l'écolier dormait tout son saoul. Il nous fallut déchanter après une enquête d'abord discrète, puis franchement ouverte, auprès de certains parents.

Que se passe-t-il ? Fréquentant le cours complémentaire soit de la ville, soit du chef-lieu de canton ou l'externat du lycée ou collège, le jeune adolescent se consacre tout entier à sa tâche, poussé par sa nature studieuse ou bien par sa famille ambitieuse de le voir « arriver à tout prix ». Dans aucun cas, une personne avisée ne sera là pour modérer ses excès de travail : il doit, au péril de sa santé, pour sa satisfaction personnelle, presque toujours pour celle de ses parents et aussi de ses maîtres, parfois, « décrocher » en fin d'année ce brevet ou ce baccalauréat auxquels son entourage tient, « comme à un brevet de capacité universelle, une sorte de certificat de bourgeoisie, dont l'absence constituerait une manière de tare ».

Aussi apprend-on avec stupeur que, rentrant le soir chez leurs parents, vers six heures pour les uns, sept heures pour les autres, leur journée de travail n'est pas encore terminée : les devoirs nombreux et difficiles, les leçons longues et variées vont retenir

ces gamins durant une heure, deux heures, peut-être davantage.

L'heure du dîner est là : ce laps de temps où ce jeune organisme devrait trouver un délassement complet sera écourté car il doit terminer son travail s'il veut éviter le lendemain une mauvaise note, sinon une punition.

Et voilà notre écolier ou notre externe, de l'un ou l'autre sexe, à peine la dernière bouchée de nourriture engloutie, qui reprend, bon gré, mal gré, son problème compliqué ou sa version obscure.

Pour l'*écolier*, il arrive souvent que, membre d'une nombreuse famille où les parents travaillent tout le jour, de nouvelles charges apparaissent pour lui dès son retour à la maison paternelle. C'est lui, garçonnet, ou elle, fillette, qui se chargera de distraire les tout petits, car la mère ne peut tout faire. C'est lui qui dégringolera quatre à quatre l'escalier pour aller quérir le pain, le vin qui manquent au moment du repas. Enfin, il se couchera tard.

Le lendemain, « il reprendra sa tâche quotidienne avant même que le repos ait dissipé la fatigue de la veille » ; souvent il a encore sommeil.

Quant à l'*externe* du lycée ou du collège il est, lui aussi, victime de son temps, de son milieu social. « Contrairement à l'opinion régnante jadis qui attribuait à l'internat tous les maux, il est à noter que la majorité des médecins qui ont été consultés ces dernières années ont constaté, disait déjà Legendre en 1921, la prédominance du surmenage scolaire chez

les externes... » Or, depuis, les programmes de l'enseignement secondaire n'ont pas été allégés, il s'en faut : aussi qu'arrive-t-il ? Souvent « éloignés de l'établissement qu'ils fréquentent ces lycéens subissent « ainsi la nécessité de veilles pour faire leurs devoirs « et dans trop de familles ils sont peu surveillés et « participent aux irrégularités des repas, aux causes « de distraction qui empiètent sur les repas ». Les exigences mondaines sont là et les parents, plutôt que de s'y dérober, leur sacrifient le sommeil de leur enfant.

Le *pensionnaire*, lui, est, du fait de son internat, à l'abri de tels dangers. Dans l'ensemble sa vie est mieux réglée : le matin il est debout à six heures, mais le soir à neuf heures il dort. Dans la journée les récréations lui sont précieuses. (Pendant les six années où nous fûmes pensionnaires nous étions tenus de jouer.)

Cependant parmi les candidats aux baccalauréats et aux Grandes Ecoles, il y a, malheureusement, de trop nombreuses exceptions. On cite de gros travailleurs qui veulent par amour-propre, ou qui doivent par nécessité matérielle s'assurer le succès : ils s'y emploient de toutes leurs forces en enfreignant chaque jour le règlement de la communauté. Quand plus rien ne bouge dans le dortoir notre jeune homme se lève et, à la lueur tremblotante d'un bout de chandelle, — dont la chapelle est presque toujours la généreuse pourvoyeuse —, il va dans une salle de classe de l'établissement « dévorer » tel ou tel auteur jusqu'à une,

deux heures du matin. Tel autre, à l'esprit plus moderne et plus pratique, fait l'acquisition d'une petite lampe électrique qui lui permet de travailler au lit même, tout en étant à l'abri d'un fâcheux incident.

Quant à la qualité du sommeil de ces malheureux mieux vaut n'en point parler : il est léger et peu réparateur.

Mais en fait, nous demandera-t-on, combien de temps dorment ces jeunes gens, ces jeunes filles ?

Loin des examens, jusque vers février, les uns et les autres consacrent au sommeil sept heures environ ; passée cette époque on ne peut plus donner un chiffre exact : ce dernier, du moins, est souvent inférieur à sept.

De ce fait, écolier, lycéen, vivent pendant la moitié de l'année scolaire dans un « état de surmenage chronique » qui peut parfois ne donner lieu à aucune « fatigue notable ». Puis le moment redouté approche et les excès de travail avec lui. Le candidat ou la candidate s'adonne à un travail continu qui n'a de cesse que quelques heures dans la nuit. Alors, ce jeune organisme, littéralement « forcé », est vaincu d'un seul coup par la fatigue et les pénibles conséquences de cette vie de forçats éclatent brutalement.

Jeunes gens, parents, maîtres tombent de haut. C'est ce que publiait en juillet dernier, dans un long article consacré au surmenage scolaire sous la signature du D^r R. Blondel, un grand quotidien parisien : « Combien de bêtes à concours », lisait-on en substance, n'ont été ensuite dans la vie que « fruits secs » ?

Et le médecin ajoute : « Combien de sujets brillants, espoirs de leurs maîtres et de leur famille, n'ont-ils pas été fauchés dans la fleur de l'âge, par des maladies auxquelles, en expiation de leur surmenage nerveux, ils n'ont opposé qu'une résistance amoindrie ? »

En effet, nous avons pu, personnellement, nous rendre compte des méfaits, variables dans leur forme et leur intensité, résultant de tels excès :

Deux mères de famille nous ont conté, avec une certaine inquiétude, malgré le succès de leurs filles au brevet élémentaire, leurs craintes quant à la santé de ces dernières. Agées respectivement de 16 et 17 ans, toutes deux présentaient à leur arrivée en vacances, les signes habituels du surmenage : céphalées, sommeil léger, anorexie, myasthénie, perte de poids — quatre kilogrammes chez l'une, cinq chez l'autre — et surtout, dominant le tableau, une irritabilité extrême alors qu'elles étaient des jeunes filles habituellement douces et gaies.

La joie du succès, une vie de famille aisée, le repos à la campagne, ont, déjà, lorsque nous voyons ces jeunes filles, apporté une amélioration appréciable à leur état général.

Pressées de questions par leurs parents et par nous-même elles finissent par avouer que, pendant les trois mois qui ont précédé l'examen, elles prenaient leurs livres au petit jour : c'est ainsi que, dans les dernières six semaines, leur travail débutait à quatre heures et demie du matin pour ne cesser qu'à dix heures et demie du soir. Dès lors, elles avaient remar-

qué qu'elles maigrissaient et perdaient l'appétit. Les maux de tête survinrent en dernier lieu : l'aspirine, dont l'une d'elles semble avoir fait un usage immodéré, resta sans effet.

L'examen clinique ne révèle rien de particulier.

Voilà donc deux cas où le sommeil était nettement insuffisant. Ne reposer que six heures et travailler le reste de la journée est incompatible avec un état de parfait équilibre physique et moral.

D'ailleurs après un mois passé à la montagne où la vie de ces jeunes filles consiste à manger, boire et surtout dormir, la grande fatigue qui suivit leur examen n'est plus pour elles qu'un méchant souvenir.

Nous citerons encore cet autre exemple : il s'agit d'une jeune fille de 17 ans, pensionnaire, de famille modeste et venant de subir brillamment les épreuves de la première partie du brevet supérieur.

Fin juillet dernier, elle est dans un état général précaire : pâleur excessive, amaigrissement (chute de poids de trois kilogrammes), perte d'appétit, diarrhée, règles irrégulières depuis deux mois (jusqu'à ce jour bien réglée depuis l'âge de 14 ans).

Spontanément le sujet nous déclare être une grande dormeuse ; or, en pension, elle ne dort pas assez. Même en période de préparation aux examens elle profite de huit heures de sommeil effectif.

A l'examen clinique, sommet gauche suspect. La radioscopie s'avère négative quelques jours plus tard.

Au début d'octobre suivant, on constate une légère reprise de poids (un kilogramme et demi) ; l'ap-

pétit est solide, le teint plus coloré, la jeune fille déclare « se sentir mieux ». Les règles sont redevenues normales en septembre. Le sommet du poumon gauche est normal, semble-t-il.

La ration de sommeil a été portée de huit heures à dix heures durant toutes les vacances.

Dans ce dernier cas, si les heureux effets d'un sommeil prolongé au delà de la limite normale par besoin impératif ne peut être nié, il est juste d'invoquer le rôle bienfaisant d'un repos complet à la campagne, d'une alimentation saine, variée et abondante et d'une thérapeutique générale.

Enfin, voici l'histoire lamentable d'un jeune homme de nos amis, âgé de 20 ans.

Pensionnaire dans un grand lycée de la rive gauche, préparant le concours d'admission à l'Ecole Normale Supérieure et parallèlement la licence ès-lettres, il se trouve dans une situation familiale délicate. Pour s'en évader un seul moyen s'offre à lui : réussir coûte que coûte. Dès la rentrée d'octobre 1933 il s'attaque à un labeur infernal : il sort seulement le dimanche matin ; l'après-midi il reprend son travail jusqu'au dimanche suivant. Et quel travail ! D'abord il s'octroie sept heures de sommeil ; puis au fur et à mesure que la date des épreuves écrites approche, il se contente de six heures, bientôt de cinq ; puis quatre et enfin, chose incroyable, grâce à sa petite lampe électrique, une heure par jour suffit à son repos.

Par un prodige inexplicable il arrive presque à

la veille de ses examens sans ennuis : tout au plus ressent-il une lassitude dont il ne s'inquiète pas, comptant sur les vacances pour effacer ce malaise passager.

Mais soudain, d'une façon brutale, sans signes précurseurs, un matin de juin 1934, ce jeune homme a l'impression que sa vue se trouble. Il s'arrête un instant, reprend sa lecture et constate avec effroi qu'il n'arrive plus à fixer les caractères qu'il a sous les yeux et que ceux-ci ont perdu toute signification pour lui.

Sa physionomie doit présenter quelque chose de particulier, car ses camarades s'empressent de le conduire à l'infirmerie : à ce moment précis et pendant une heure environ notre jeune homme a perdu toute perception du monde extérieur.

Un médecin l'examine et porte, nous a-t-on dit, le diagnostic « d'anémie cérébrale ». Il ordonne le repos absolu loin de la ville et de ses bruits ; concours et licence, on ne saurait y penser.

Ce sont là quelques faits indéniables et qui, à notre humble avis, sont la conséquence immédiate du manque de sommeil. A preuve, c'est que chez tous, après des vacances consacrées à un repos librement consenti et dans lequel le sommeil a joué un rôle continu, associé à des traitements intermittents et variables, la santé est réapparue insensiblement.

Dans une communication à l'Académie de Médecine, en mai dernier, le D^r Boigey ne s'exprimait pas différemment en rapportant le fait suivant :

« Un groupe de dix adolescents de 16 à 17 ans était constitué par des sujets appartenant à ces classes où l'on prépare les élèves aux grands concours. Non seulement, ils consacraient à l'étude le temps réservé aux exercices physiques, mais ils devançaient l'heure du lever ou veillaient fort avant dans la nuit pour étudier leurs leçons et étaient même encouragés par leurs maîtres à le faire... Le temps du sommeil ne dépassait pas cinq à six heures en moyenne. L'examen physique de ce groupe d'adolescents donnait une réelle impression d'infériorité. Dans leur ensemble, les élèves avaient une taille nettement au-dessous de la moyenne. Leur poids était inférieur à celui des sujets de leur âge. La carie dentaire, témoin d'une mauvaise nutrition, était, parmi eux, la règle générale. A en juger par les apparences ils n'avaient pas acquis le développement auquel ils pouvaient prétendre. »

Après intervention auprès du proviseur et exposé des conséquences fâcheuses tant pour l'état de santé de ces adolescents que pour leurs chances de réussite à leurs concours, ils purent profiter « de huit heures de sommeil » et, il faut le dire, de deux heures de récréations quotidiennes.

« ... En un mois, l'aspect des élèves s'était déjà amélioré et leur travail était devenu plus aisé. »

II. — L'apprenti et le jeune ouvrier.

Actuellement, le jeune apprenti se voit protégé par une législation humainement prévoyante contre les

exigences patronales. A ce sujet, on peut dire, — une fois n'est pas coutume, — que la loi est rigoureusement observée et que ceux qui ont à charge de la faire respecter ne manquent pas à leurs devoirs.

Cependant, quelquefois, l'apprenti, tout comme son jeune camarade qui fréquente l'école, souffre du mal de son époque : il ne dort pas assez.

Dès sa plus tendre enfance il a entendu parler du travail : ses parents lui donnent l'exemple d'un labeur quotidien pénible et ingrat. Les temps sont durs, la petite famille est nombreuse, le budget de la maison est difficilement bouclé aux fins de mois. Débordant du désir de venir rapidement en aide à ses parents et de réussir, il apprend un métier. Toute son ardeur juvénile il va la dépenser sans compter dès ses premiers pas dans la vie.

Apprenti, il regrette bien l'école car l'étude lui était agréable : aussi, le soir, après le dîner, il fréquente les cours d'adultes. Ce n'est pas un simple acte de présence pour lui car, rentré chez ses parents, toujours poussé par cette soif de bien faire, il cherchera à graver dans sa mémoire, avant de s'endormir, ce qu'il vient d'entendre ; quand le sommeil le prend il est une heure du matin.

Tel autre, que les cours du soir laissent indifférent et pour qui la vie ordinaire avec son rythme habituel est par trop monotone, veut « jouer à l'homme ». Aussi, commence-t-il un soir « à faire le jeune homme » : l'âge le pousse et plus rien ne l'arrêtera sur la mauvaise pente. Ce sont « les premières dé-

bauches, les premiers abus, enfin ! » Sa couche ne le verra qu'une ou deux heures après minuit.

Ou bien pour se rendre chez son patron le jeune apprenti ou le jeune ouvrier doit effectuer un long trajet soit à bicyclette, soit par le métropolitain, soit par le train. De la sorte c'est deux ou trois heures perdues chaque jour pour le délassement de ce jeune corps.

Par ailleurs, s'il fait partie d'une société quelconque, professionnelle, artistique ou sportive, il voit, une ou deux fois par semaine, une nouvelle soirée dérobée à son repos.

Et voilà des jeunes gens, des jeunes filles qui « sortent » tous les soirs : ils se couchent après minuit, s'endorment encore plus tard et se trouvent le matin, à sept heures, prêts au travail.

Combien a-t-il dormi celui-là qui a réglé sa vie en travailleur acharné ou en débauché précoce ? Sept heures à peine ; il a 15 ou 16 ans et rarement il contente sa faim. Aussi ne s'étonne-t-on plus de rencontrer de ces adolescents au teint blafard, aux yeux cernés, aux joues creusées, à la poitrine étroite, secouée par instants d'une petite toux sèche qui met en éveil l'attention de l'entourage.

Lisons, plutôt, ces deux observations que nous empruntons à la passionnante thèse de Denoyelle (1) :

1. Thèse Paris, 1925.

I. — OBSERVATION CCLXXVIII, p. 351.

« M^{lle} C..., 18 ans, domestique.

« Bonne dans un bouillon Duval pendant deux mois, puis comme bonne à tout faire dans un hôtel meublé. Elle reconnaît le gros surmenage, les nuits sans sommeil, la nourriture insuffisante... Peu à peu, elle maigrit et se fatigue, elle entre à l'hôpital en septembre 1924 « pour se reposer ». L'examen montre des signes de ramollissement du sommet droit et la présence de bacilles de Koch dans les selles.

« Il semble possible que le surmenage intensif ait pu jouer un rôle favorisant dans l'éclosion de la maladie. » (Tuberculose.)

II. — OBSERVATION LXIII, p. 301.

« M^{lle} B..., 16 ans, ouvrière dans une fabrique de chaussures.

« Histoire de la maladie : A toujours habité la banlieue avec sa famille dans de bonnes conditions hygiéniques et en dehors de la rougeole, de la coqueluche, elle n'a jamais eu de maladie importante et en particulier jamais de bronchite.

« Depuis l'an dernier, elle est entrée dans une usine de chaussures à Paris et son travail lui paraît pénible, d'autant plus qu'elle voyage matin et soir dans les trains de banlieue, ce qui retarde le moment du repos...

« C'est peu à peu qu'elle devient asthénique, amaigrie.

« En avril 1923 elle commence à tousser ; en mai, la fièvre s'allume.

« Interprétation : Nous ne trouvons nulle part l'origine de cette tuberculose, favorisée cependant nettement par le surmenage de travail. »

III. — Le soldat.

Tout a été dit sur la vie militaire et en termes divers. La vie à la caserne a fourni à la critique une source, semble-t-il inépuisable, pour satisfaire sa verve paternelle ou acerbe. Peu nous importe d'ailleurs, mais ce qui nous a frappé dans le concert des reproches ou objections adressés au métier des armes, c'est de ne trouver nulle part une allusion quelconque au manque de sommeil du jeune soldat. Par hasard dormirait-on davantage soldat que civil ?

Considérons d'abord le soldat en temps de paix, ensuite en temps de guerre.

1° EN TEMPS DE PAIX :

Dans le cours habituel de la vie militaire, le lever est sonné à six heures, l'extinction des feux à dix heures. Fantassin, cavalier ou artilleur dispose de huit heures pour oublier dans un sommeil réparateur les soucis de sa charge. Il en profite comme il sied et, nous avons pu le constater maintes fois, après les facéties d'usage de la chambrée celle-ci dort profondément à la dernière sonnerie.

L'été, pour des raisons diverses, il n'en est pas quotidiennement de même.

Cependant, dira-t-on, il y a les marches de nuit, les alertes, les manœuvres d'embarquement nocturnes, les écoles à feu, les longues marches de jour. C'est exact, mais les unes et les autres sont relative-

ment rares : ainsi, durant notre service militaire, chaque homme de notre unité, après son année accomplie, avait participé à deux embarquements de nuit et une alerte nocturne.

Les longues marches et les écoles à feux sont plus fréquentes, mais elles ne se renouvellent pas chaque semaine ; on en compte, en moyenne, deux par mois. Encore faut-il remarquer qu'à l'occasion de ces différents exercices le soldat bénéficie d'un ou plusieurs arrêts qui lui permettent de souffler. Il en profite souvent pour dormir.

Et les manœuvres ?

Les manœuvres réclament de la part de ceux qui y participent des efforts soutenus, et c'est la seule époque de l'année où le sommeil peut leur manquer.

En de telles circonstances, nous voyons, en juin 1932, de ces jeunes gens particulièrement robustes et sobres, se présenter à la visite parce qu'ils se sentent subitement fatigués d'une part, et que leur appétit est en partie disparu d'autre part. Ils profitent de deux jours de repos total, complet, absolu, qu'ils passent à dormir ou à somnoler sur leurs châlits et ne repaissent plus devant le médecin.

Nous procédons durant la même année à l'incorporation d'environ cinq cents jeunes recrues. A leur arrivée au corps, systématiquement, à l'examen somatique de chacune d'elles, le poids est minutieusement contrôlé. Une fois pendant chacun des quatre premiers mois qui suivent l'incorporation, le jeune soldat est de nouveau examiné. Dans les deux pre-

miers mois on note une chute de poids allant de 1 à 6 kilogrammes chez 90 % de ces jeunes gens.

En octobre-novembre derniers, plusieurs de nos camarades, médecins-auxiliaires, font les mêmes constatations.

Comme nous-même, deux années plus tôt, ils remarquent dès le troisième mois une reprise de poids rapide. Cinq mois après son incorporation, le jeune soldat a retrouvé son poids habituel.

Les premières fatigues passées, il reprend très vite le dessus ; or le travail de la caserne est le même et sa nouvelle vie est en général plus dure que celle qu'il a quittée ; mais elle est surtout plus régulière et c'est précisément ce qui lui permet de supporter sans trop d'inconvénient les efforts quotidiens qu'on exige de lui. Il dort régulièrement huit heures et il est rare qu'il dorme moins.

Nous pouvons donc prétendre qu'en temps de paix le soldat français n'est pas privé de sommeil.

2° EN TEMPS DE GUERRE :

Ici nous sommes amenés à nous éloigner du plan que nous nous étions tracé, en ce sens que, durant la Grande Guerre, tout au moins en ce qui concerne les alliés, le combattant, parmi les millions d'hommes engagés dans la bataille, est, en général, un adulte, non un adolescent. Quoi qu'il en soit, la question garde son intérêt !

Le « poilu » dormait-il assez ?

Combien en avons-nous entendus d'anciens combattants conter leurs années de misère ? Déjà, pendant la guerre, enfant, nous tressaillions d'admiration et d'effroi devant ces permissionnaires à la barbe en broussaille et leurs récits d'un autre monde. Depuis, la vie de ces malheureux, retracée par de nombreux et pathétiques récits, nous est apparue dans son hallucinante réalité. Comment donc le soldat dans cet enfer de feu et de sang a-t-il surmonté toutes ses souffrances physiques et morales ? A-t-il donc eu un auxiliaire précieux qui lui a permis de se « maintenir » en marge de la vie humaine ?

On est tenté de répondre qu'en ces circonstances exceptionnelles deux moyens se sont offerts au soldat : l'alcool et le sommeil. Du premier on a chanté et chante encore l'heureuse influence sur le moral de l'homme des tranchées. Du second on en a peu parlé. Cependant ses effets naturels furent précieux au combattant.

Toutefois, puisque nous parlons de la guerre, il est une légère discrimination à faire entre la guerre de mouvement et la guerre de position.

Dans la première, qui ne dura que quelques semaines, il y eut Charleroi : « La Retraite, la terrible « marche forcée, de Charleroi à Montmirail, sans « haltes, sans soupe... le sommeil de pierre pris sur « le talus ou sur la route, malgré les caissons qui « passaient. » Et au bout de quelques minutes, oh ! combien courtes, c'était le réveil brusque, le soulier clouté d'un camarade qui ne voulait pas abandonner

là son ami. Un autre sans plus de forces, tombait dans un fossé, s'endormait, sourd au vacarme qui l'entourait, et y restait.

Il y eut aussi la Marne et tout comme pendant la Retraite le soldat marcha pendant des jours et des nuits, sans repos, sans vivres. Le sommeil ne comptait plus ; on allait de l'avant.

Puis pendant quatre ans, des Vosges à la Mer du Nord l'homme fut rivé au sol qu'il défendait ou voulait reconquérir : ce fut la guerre de position.

Exposé à la pluie, à la neige, au gel, au soleil, pendant près de quarante-huit mois, il vécut telle une bête. Pressentait-il un danger imminent, coup de main, attaque massive, vague de gaz ? pour ne penser à rien, il buvait. Il se défendait du sommeil de toutes ses forces car tel redoutait une surprise de la part de l'ennemi, tel autre craignait qu'un rêve ne vînt lui révéler ou lui rappeler l'horreur de ce qui l'attendait. Heureusement qu'il n'en était pas ainsi tous les jours !

Après l'attaque il ne réclame qu'une chose : dormir ! Descendu des tranchées à l'arrivée au cantonnement, le brave soldat, harassé, crotté, mouillé par la pluie ou ruisselant de sueur, se laisse glisser là où il est : il dort et pour longtemps ! Le lendemain, après sa toilette et la soupe, il se remettra à dormir.

L'un d'eux à ce sujet raconte : « Je me suis réveillé
« comme je m'étais couché : saucissonné dans ma
« couverture, la tête dans un placard, avec le plan-
« cher pour matelas et un sac de haricots en genre

« d'oreiller. » C'était là le summum de confort, « le chimérique bonheur » auquel il songeait en ligne et dont on ne pouvait jouir pleinement qu'au repos.

C'est que dans la tranchée par secteur calme le soldat dormait aussi : entre deux parties de cartes, en attendant la soupe, « les uns lisent, les autres dorment ». Le sommeil est devenu pour le poilu une véritable « distraction », un moyen de passer le temps. Ici pas de matelas, pas d'oreiller, il dort comme il le peut : adossé à la tranchée comme s'il était en faction, ou bien dans une pose acrobatique, le dos et les pieds collés contre la terre, son corps barrant le passage ; bref toutes les positions lui sont bonnes.

Hormis les premiers jours de 1914 et les moments d'alerte ou d'attaque plus ou moins prolongés, le soldat dormait dans la tranchée et puisait dans le sommeil les forces nouvelles nécessaires à son horrible calvaire.

On ne saurait donner exactement le temps que consacrait le « poilu » au sommeil. Mais on peut assurer qu'il dormait !

CHAPITRE II

L'adulte, de par son état social, dort-il assez ?

Dans cette seconde partie nous nous intéresserons à celui qui possède une « position » dans l'activité humaine, qu'il soit intellectuel ou travailleur manuel. Nous allons examiner, ici encore, sa façon de vivre.

I. — L'étudiant.

De nos jours et quoi qu'on dise, l'étudiant pris dans la généralité, travaille. A la complexité des programmes s'ajoutent les vicissitudes de l'heure présente. Qu'il soit étudiant en Lettres, en Sciences, en Droit ou en Médecine, l'étudiant français fournit une somme de travail qui dépasse celle des autres travailleurs.

Mais nous nous en tiendrons à l'étudiant en Médecine, puisque nous le connaissons mieux que ses camarades des autres Facultés.

Voyons dans le détail la vie quotidienne d'un étudiant de première année : levé vers sept heures et demie, il est à l'hôpital à neuf heures et il y est retenu

jusqu'à midi, souvent au delà de cette heure. Il va déjeuner et à une heure et demie une conférence d'anatomie l'attend à la Faculté ; conférence à laquelle fera suite une séance de dissection ou de travaux pratiques d'histologie. Des cours le prennent jusqu'à six heures, après quoi il rentre dans sa petite chambre d'étudiant, profitant d'une heure ou de deux heures avant le dîner pour mettre à jour les différentes notes prises dans la journée.

A huit heures, il prend son repas et à neuf heures il se met au travail, car jusque-là il n'a pu s'isoler seul à seul avec ses livres. C'est à cette heure tardive qu'il s'acquitte de sa véritable tâche : apprendre et retenir. Déjà, au cours de la journée, il s'y est employé, et minuit sera passé depuis près d'une heure lorsqu'il se couchera. Sans risquer d'être taxé d'exagération on peut affirmer que plus des trois quarts des étudiants de première année mènent cette vie que nous sommes tenté de qualifier d'officielle.

En bref ce jeune étudiant dort sept heures environ par vingt-quatre heures.

Ensuite, s'il n'a pas déjà eu cette légitime ambition en prenant sa première inscription, il s'attaque aux concours. Alors, en plus de son travail normal il est tenu d'assister à des « conférences » et de les préparer. Admissible à l'internat, il attendra en travaillant dans la fièvre et l'insomnie le jour des épreuves orales. Ce supplément de travail l'obligera à diminuer ses heures de repos, à telle enseigne que des jeunes gens d'une vingtaine d'années se droguent

(thé, café, alcool, tabac) pour ne pas dormir plus de six heures et demie par nuit.

S'il habite chez ses parents, ou si sa bourse lui permet de s'offrir des repas à dix ou douze francs, ou si, enfin, la nature l'a doué d'une très robuste constitution, il peut, lui, candidat à l'Internat, mener sa tâche à bien. Mais s'il n'entre dans aucune des catégories posées ci-dessus, le manque de sommeil se fera vite sentir.

Quant à l'étudiant qui habite l'hôtel, — et la plupart du temps il en est ainsi, — lorsqu'il désire dormir cela devient impossible : tantôt c'est un autre étudiant, son voisin, qui a convié ses amis à déguster quelque friandise fraîchement arrivée de sa province lointaine ; tantôt il s'agit d'une querelle de ménage qui met tout l'étage en émoi, à moins qu'il ne s'agisse de « discussion » plus intime, mais non plus silencieuse. Dormir devient dans de telles conditions un véritable problème : quand le sommeil gagnera notre jeune étudiant il sera fort tard.

Enfin, il y a ce que nous appelons l'étudiant d'autrefois, l'étudiant d'avant-guerre : c'est encore une victime de notre époque, une espèce en voie de disparition.

Nous croyons bien que c'est lui qui dort le moins, et son activité il la sacrifie avec sa belle insouciance au plaisir. Il fréquente les lieux où l'on s'amuse : dancings, cabarets et autres lupanars. Son lit ne le reçoit que vers deux heures du matin. Ces sorties se renouvellent trois, quatre fois par semaine ; parfois

il ne dort même pas une heure. Et pourtant, il rentre exténué !

Que dire, enfin, du malheureux étudiant qui, pour améliorer son « ordinaire », se voit contraint de faire le copiste en chambre, de « taper » à la machine à écrire, d'être ouvrier toutes les soirées dans un grand cinéma, figurant au Châtelet, à moins qu'il ne « fasse » dès minuit deux ou trois heures aux Halles.

Voilà donc des jeunes hommes dont la santé est menacée par le premier agent pathogène venu, du fait de leur état de moindre résistance, car ils sont anémiés et amaigris.

Aussi combien est triste, longue et douloureuse la liste de ceux qui, orgueil de leurs parents, de leurs maîtres et de leurs condisciples, par leur excès de travail opiniâtre non compensé par un sommeil réparateur, ont payé à la bacillose l'égarément plus ou moins légitime de leur jeunesse studieuse. De nos meilleurs amis plusieurs sont de ceux-là !

Enfin voici, datée du 22 janvier 1935, l'auto-observation d'un de nos condisciples :

« Etudiant en Médecine de cinquième année, âgé de 23 ans en 1934.

« En 1932-1933 il prend un sommeil régulier de huit heures. Bien que souffrant d'une forte grippe en janvier 1932, suivi d'une otite moyenne aiguë purulente, avec perforation du tympan et d'une période post-grippale de trois à quatre semaines d'anorexie et d'abattement, se remet au travail après ce délai. Le sommeil est bon et tout va pour le mieux, exception faite d'un coryza chronique purulent qui dure encore

aujourd'hui, séquelle de la grippe et de l'otite. Ce coryza résiste à tous les médicaments.

« A partir du 15 novembre 1933, il ne prend plus que sept heures de sommeil pour travailler davantage. Trois mois plus tard le sommeil est réduit à six heures et même moins, suivant les jours et les circonstances. Cette situation dure jusqu'au mois de juin avec les signes suivants :

« Le sommeil commence à devenir mauvais, caractérisé par la difficulté à s'endormir ; une légère agitation et une imagination surexcitée rendent pénibles les heures d'insomnie.

« Une fatigue générale et un état d'abattement s'établissent de plus en plus à dater du mois de mai. Puis des sueurs à tout propos et hors de propos apparaissent, mais le coryza purulent chronique semble s'améliorer sans disparaître.

« Au mois de juin l'état général décline considérablement, marqué par de la pâleur, une diminution de poids de 3 kilogrammes ; enfin, l'étudiant remarque que plusieurs fois de suite, le matin, il rejette des crachats striés de sang. La mémoire diminue.

« A ce moment, M. le Professeur agrégé Joannon, dans son cours d'hygiène, traitant de la prophylaxie de la tuberculose par le sommeil et de la nécessité, pour tout individu jeune qui veut conserver une santé robuste, de dormir suffisamment, intervient juste à temps pour remédier à la situation. Le jeune homme observe strictement l'enseignement du cours d'hygiène. Dès le 15 juin, il reprend huit heures de sommeil et la santé renaît rapidement. Le sommeil redevient normal, les sueurs malgré les chaleurs du mois de juin cessent, la mémoire devient meilleure. Les examens sont subis avec succès. La reprise de poids est rapide et en juillet l'état de santé est florissant. »

II. — L'agriculteur.

Le poète ancien a depuis fort longtemps chanté le bonheur du laboureur ; encore aujourd'hui peut-on lui envier sa vie d'indépendance loin de la ville et de ses « embarras ». Mais toute l'année ne s'écoule pas sur un même rythme lent et paisible. Viennent les beaux jours, le cultivateur voit s'avancer avec eux l'époque des dures besognes, et pendant quelques mois, de juin à août, celles-ci seront particulièrement pénibles : c'est la fenaison, puis la moisson.

Se levant à quatre heures du matin, le cultivateur commence dès lors son travail après avoir pris rapidement un grand bol de lait ou de café ; avec ses bêtes qu'il vient de panser il se rend à pied d'œuvre. Juché sur sa faucheuse, il coupe le foin ou les épis. A huit heures il s'arrête, tant pour laisser reposer ses bêtes que pour prendre lui-même un second déjeuner, substantiel celui-ci. Après quoi, sous le soleil brûlant, il se remet à l'œuvre jusque vers onze heures. Déjà la chaleur est pénible et, d'un pas pesant, rythmé sur celui de ses bœufs, il rentre à la ferme. Mais il n'a pas encore le droit de songer à lui : les bêtes exigent que l'on s'occupe d'elles si l'on veut compter sur leur précieux concours. L'heure du repas arrive : depuis huit heures de travail d'affilée c'est le seul moment où le cultivateur va pouvoir se reposer parmi les siens.

La table est bonne à la campagne, de nos jours ; il en était tout autrement avant la guerre où le travail

était le même, et plus fatigant, car le paysan ne possédait pas de machines. Cependant la vie de labeur était la même, les habitudes aussi. En effet, comme son père et son grand-père, l'agriculteur de 1934 réclame le complément indispensable de son repas, la bienfaisante sieste si chèrement méritée. Aux plus fortes heures de la chaleur le paysan se repose : il dort de deux heures à quatre heures, rarement davantage. Mais ne croyez pas que sa fatigue réclame un lit très confortable : non ; quelquefois le dallage de la chambre, quand ce n'est pas la terre battue, le foin du fenil, ou encore l'ombre d'un grand arbre, suffisent amplement à accueillir son profond sommeil. Puis entre quatre et cinq heures il repart avec une ardeur nouvelle, ses bœufs traînant faucheuse ou moissonneuse, tandis que le chien fidèle suit l'ombre de son maître pour s'abriter un peu de l'excessive chaleur.

Et le travail reprend jusqu'à la nuit. Tard — il est neuf heures — harassés, homme et bêtes rentrent lentement à la maison. De nouveau, avant de songer à lui, le brave paysan fait la litière de ses animaux et leur apporte leur nourriture, car, le lendemain, à l'aube, inséparables compagnons, ils s'achemineront vers un autre travail aussi rude que celui de la veille.

Quand l'homme se soucie enfin, après avoir dîné, de goûter un repos bien gagné, il est bientôt onze heures. Dans quelques heures le soleil le rappellera au devoir.

Telle est l'existence journalière de nos paysans

pendant les gros travaux : lever quatre heures du matin ; coucher onze heures du soir.

A première vue, on a peine à croire que ces organismes puissent impunément se surmener et ne réserver au repos nocturne qu'un temps aussi infime : cinq heures, six au maximum. Mais n'oublions pas cette précieuse sieste « dont l'habitude a consacré, « dont l'hygiène peut sanctionner la satisfaction ».

En effet, de nombreux cultivateurs devant qui nous nous étonnions de leur parfait état physique — bien que très légèrement fatigués, nous devons le reconnaître — nous ont répondu spontanément : « Vous oubliez la sieste. Autrement nous n'y tiendrions pas. »

Quelques vieillards robustes, particulièrement parmi les femmes, nous font le même aveu. Nous en citons une :

Agée de plus de 80 ans, aïeule vénérée, elle se lève la première et se couche la dernière. Pendant l'hiver elle dort beaucoup, nous dit-elle, de neuf heures du soir à sept heures du matin, mais dès que les travaux l'exigent, elle fait « comme les hommes » ; seulement elle se couche après eux. Ce qu'elle oublie de dire c'est que dans la journée elle dort au moins trois heures avec ses arrière-petits-fils, deux gamins de 4 à 6 ans. Entre-temps elle vaque aux besoins du ménage et « n'arrête jamais » nous dit l'entourage. Ainsi va-t-elle depuis toujours.

Notre surprise est plus grande, un jour, en face d'une femme apparemment villageoise, d'un âge avancé mais encore robuste et portant beau : elle

répond à l'idée que l'on se fait de la jolie vieille. Elle est âgée de 88 ans, n'a jamais eu la moindre maladie ; dans son enfance, et même mère de famille — elle a eu quatre enfants — elle a connu des jours difficiles : travail exténuant et nourriture médiocre. En 1914, âgée de 68 ans, elle s'attaqua aux travaux des champs les plus durs pour « remplacer les hommes », dit-elle modestement. Comme nous nous enquérions des heures de repos qu'elle prenait autrefois, elle nous avoue en toute sincérité qu'elle aime dormir. De tous temps, même dans sa jeunesse, elle n'a jamais pu dépasser dix heures du soir sans tomber de sommeil. Mais hiver comme été, le matin elle est debout à six heures. Aujourd'hui, après les repas, elle fait un petit somme à table et le matin, le lever est un peu dur, « bien longtemps après l'angélus », dit-elle.

En fait, cette personne d'une remarquable vigueur dort environ huit heures par jour, et depuis sa plus tendre enfance comme aux heures les plus dures de sa vie, ce fut là sa ration habituelle de sommeil.

Voilà deux exemples que nous tenons de la bouche même des sujets et qui confirment la vérité de toujours : « l'homme ne peut pas plus se dispenser de « sommeil que les autres êtres organisés ».

En résumé, l'homme des champs qui, durant deux ou trois mois de l'année, fournit un travail continu et épuisant, dort ; il dort dès qu'il le peut et tant qu'il le peut.

Par contre, pendant l'hiver, il dépasse largement

les huit heures de sommeil habituelles et nombreuses sont les familles villageoises où, de novembre à avril, « on fait le tour du cadran ».

III. — **La mère de famille.**

« Ah ! l'amour d'une mère, amour que nul n'oublie... »

Le vers du poète d'une vérité éternelle prend, en ces temps de privation, un caractère de tristesse poignante.

Oui, la mère de famille se prodigue pour les siens et dans son élan désintéressé elle atteint, souvent, au sacrifice.

Cette abnégation est encore plus pénible dans certains milieux ouvriers où elle se donne libre cours. De combien de drames obscurs les médecins des villes sont-ils les témoins impuissants ! La mère de famille se donne corps et âme à tous les siens : famille nombreuse, nécessiteuse, mal logée. Presque toujours c'est la misère ! Mais la mère, elle, est riche de cœur.

Comme son mari, elle va à l'usine et y travaille huit heures. Lorsqu'elle part le matin, elle a préparé le déjeuner des enfants, fait la toilette des plus petits et pour y parvenir elle s'est levée bien avant six heures.

Midi : ce n'est pas encore le moment où elle prendra quelques minutes de repos. Après sa demi-journée de l'après-midi elle songe au repas du soir. Dès lors, pendant plusieurs heures, ses enfants l'ac-

caparent et avec quelle joie elle se consacre entièrement à eux.

Puis, quand tout dort, coudre, tricoter, rapiécer, laver, viennent lui voler une partie de son sommeil. En effet, vers onze heures, écrasée de fatigue, elle songe à se coucher, enfin !

Toute l'année, avec le même dévouement, elle mène héroïquement cette vie épuisante, sans souci de sa perte de poids, de ses violentes céphalées, de ses yeux « affaiblis ». Elle ne s'arrête que lorsqu'une maladie grave la condamne à garder le lit : quelquefois une gastropathie rebelle à un traitement symptomatique l'oblige à interrompre son travail ; presque toujours, hélas ! elle est une proie facile à la tuberculose.

Ici aussi l'énumération serait trop longue de ces malheureuses femmes qui ont payé de leur santé leur amour maternel accompagné de misère.

La villageoise, mère de famille, n'échappe pas à l'instinct naturel ; mais les dangers qu'elle court sont, semble-t-il, moins alarmants car elle bénéficie du grand air et d'une bonne table. Vivant à la campagne, c'est au moment des grands travaux qu'elle risque le plus.

En effet, celle-ci ne prend pas un instant de repos aux heures torrides de la journée : « ses enfants et le train de maison » le lui interdisent, dit-elle.

Celle-là considère que les soins du ménage et de la basse-cour comptent peu en comparaison du travail de son mari. Elle va l'aider à faire les meules

de foin ou à lier les gerbes de blé. Puis elle rentre à la ferme s'occuper du repas du soir.

Et tard, trop tard, l'une et l'autre se résignent à prendre leur repos. Aussi, quand ce coup de feu du travail est passé, ces femmes se souviennent, si l'on peut dire, que depuis quelque temps, deux semaines, un mois environ, elles ne « se sentent pas bien ». Et le médecin voit venir à lui une femme de 25, 30 ans, les yeux cernés, le teint blafard, qu'estompe légèrement le hâle du grand air, une lassitude générale se dégageant de toute sa personne.

On l'interroge et on apprend que progressivement elle a perdu l'appétit ; par contre la soif est vive ; le caractère est changé ; elle devient acariâtre et dépourvue de patience ; enfin souvent des maux de tête, jusqu'alors inconnus de la jeune femme, l'amènent à consulter. Par contre, elle attribue peu d'importance à la réduction des heures de sommeil, à moins qu'elle ne soit atteinte d'insomnie durant les quelques heures de son repos nocturne. On constate, de plus, que la diarrhée est plus fréquente que la constipation. Des troubles de la menstruation sont signalés par la malade.

Aux mois de juillet, août et septembre 1934 nous avons à nous occuper de huit jeunes femmes qui présentent les signes ci-dessus décrits. Toutes les huit reconnaissent avoir abusé de leurs forces et manqué de sommeil.

Six nous font confiance absolue en ce sens que pour toute thérapeutique elles acceptent avec em-

pressement de réduire leurs heures de travail et de consacrer deux heures environ de plus à leur repos de la nuit : le coucher a lieu à dix heures au lieu de onze heures et le lever à six heures et demie au lieu de cinq heures ou cinq heures et demie.

Quant aux deux autres, sceptiques devant le traitement que nous leur proposons, elles veulent bien « l'essayer », mais sont animées d'une foi inébranlable dans « un reconstituant », vin, sirop, ou potion. Nous optons pour une mixture de teintures de kola, de coca et de quinquina. Il est nécessaire de dire pour ce qui va suivre que ces deux dernières femmes ont ralenti leur activité journalière d'une façon très appréciable au profit des heures de sommeil.

Toutes ces femmes ont entre 20 et 30 ans.

Trois semaines après leur première consultation nous revoyons les deux « sceptiques » : elles désirent surtout savoir si elles peuvent continuer de prendre leur mixture car toutes deux ont vu leur appétit revenir et leur poids augmenter — chez l'une de 900 grammes, chez l'autre de un kilogramme et demi. Nous ne voulons pas méconnaître l'effet tonique de la mixture, mais nous ne saurions passer sous silence un accroissement de la durée du sommeil.

Les six premières consultantes viennent nous retrouver quinze jours après exactement : toutes sont améliorées.

Chez les six nous constatons de l'appétit et parallèlement une augmentation de poids qui n'est pas

inférieure à 300 grammes et qui n'excède pas 500 grammes.

Deux, irrégulièrement réglées durant les mois de mai, juin et juillet — jusqu'alors elles l'ont été parfaitement — voient leurs règles réapparaître suivant le cycle normal en août et septembre ; leur nervosisme disparaît en deux semaines ainsi que les céphalées.

Trois autres, des diarrhéiques, que leur inappétence et leur soif désespéraient ainsi que leurs digestions pénibles, leur chute de poids et un léger subictère — par intermittence, leurs selles étaient un peu décolorées — voient, elles aussi, leurs malaises régresser :

En effet, la reprise de l'appétit et du poids est générale. De plus, l'une est débarrassée de sa diarrhée, les deux autres ont deux selles par jour « presque normales », disent-elles ; pour toutes les trois les heures consécutives aux repas deviennent moins pénibles : la somnolence est en voie de disparition ; on ne constate plus de subictère.

Par contre, la dernière des six n'est guère améliorée ; elle le devient peu à peu grâce à un repos absolu. En octobre nous apprenons qu'elle est complètement rétablie.

Or il nous a été possible de faire la moyenne des heures consacrées au sommeil par ces jeunes femmes :

Epoque des grands travaux : lever 5 heures ; coucher 23 heures.

Epoque suivant les grands travaux : lever 6 heures, coucher 22 heures.

Donc augmentation régulière et quotidienne de deux heures de sommeil qui, s'ajoutant à une nourriture copieuse et à la vie de plein air, est arrivée à atténuer et à enrayer dans la plupart des cas des troubles digestifs manifestement dus à un excès de travail et à un manque de sommeil.

IV. — Le sportif.

LE PROFESSIONNEL :

Nous croyons assez difficile de passer sous silence un état social créé par les temps modernes : nous voulons parler du sport et du sportif professionnel tout particulièrement.

Ce dernier est l'esclave de son organisme. Son équilibre physique et moral, sa santé dans tout son éclat, bref « sa forme » pour employer le terme du métier est pour ce sportif le souci de chaque instant. C'est que le sport est son gagne-pain, et son salaire, si l'on peut s'exprimer ainsi, est fonction de ses victoires, ses victoires de sa santé. D'où chez lui cette recherche de vie régulière dont est banni tout ce qui peut être un danger pour « la forme » ; son activité est dirigée sagement, sa nourriture savamment étudiée et son sommeil soumis à un horaire rigoureux.

Nous nous en tiendrons exclusivement au coureur cycliste qui tout au long de l'année se plie aux exigences de la vie du sportif professionnel.

En temps ordinaire le coureur cycliste dort comme un autre homme qui consacre au sommeil le temps que celui-ci lui réclame : régulièrement huit heures, souvent dix.

Mais au cours de certaines épreuves, spécialement longues et rudes sa ration de sommeil est sujette à des variations.

Pendant « le Tour de France », par exemple, course qui dure un mois, notre homme profite de quatre à cinq jours de repos complet dans une ville-étape. Mais durant vingt-cinq jours environ il parcourt journellement 150 à 200 kilomètres en moyenne dans des conditions pénibles : sous le froid ou la chaleur excessifs, parfois sous les deux au cours d'une même étape ; l'effort est violent et se poursuit chaque jour durant sept ou huit heures consécutives. Le lendemain le coureur repart frais et dispos et répète, sauvagement têtue, ce même effort.

Ami ou détracteur du sport on doit reconnaître que cet homme s'acquitte d'un travail d'une rare intensité.

Mais si en temps ordinaire il dort au moins huit ou neuf heures par nuit, lors d'une compétition il se repose le temps qu'il n'est pas en course.

En effet, nous pouvons affirmer — puisque nous le tenons du Directeur de la Course lui-même — que chaque concurrent du « Tour de France cycliste » se couche le soir à huit heures et demie pour se lever à sept heures du matin, soit dix heures et demie de repos.

Or, cette épreuve terminée, notre coureur se trouve en parfait état de santé pour aller tenir aussitôt de nouveaux engagements en province ; c'est-à-dire qu'un mois de fatigue, de souffrances réelles, physiques et morales, auront laissé indemne son organisme. Les dix heures de sommeil journalières ont indubitablement contribué à cette possibilité ; les coureurs eux-mêmes voient dans leur repos nocturne la cause de leur endurance.

Mais pendant la course cycliste des « Six jours de Paris » il n'en est pas de même. Les concurrents font équipe à deux et, de par le règlement, ne sont autorisés à dormir que trois heures par jour chacun, le matin. Cet état de choses nous a particulièrement frappé et c'est difficilement que nous arrivions à croire que, avec si peu de repos, des hommes, jeunes à la vérité, puissent parvenir au terme de la course.

Nous avons cherché à nous renseigner auprès de gens compétents, hommes du métier : où nous nous sommes heurté à un mutisme quasi absolu, où nous n'avons pu obtenir de précisions catégoriques. Toutefois, on nous a laissé entendre qu'à l'occasion de cette course d'une durée de cent quarante-quatre heures, le règlement n'est pas toujours rigoureusement observé et que les coureurs affectent à leur repos un peu plus de trois heures officielles.

Il arrive, paraît-il, qu'aux heures matinales tout le monde dort — c'est l'heure où le vélodrome évacué par les spectateurs est livré au service du nettoyage — ; d'autre part, il est un fait patent que,

même en piste sur leur bicyclette, beaucoup de coureurs somnolent : à preuve que les chutes sont nombreuses à ce moment de la journée ; l'homme tombe, terrassé par le sommeil.

Enfin voici ce que l'on pouvait lire tout récemment, en février dernier, sur un journal, *Sporting*, au sujet des concurrents de la course cycliste des Six-Jours : « Certains coureurs, le quatrième jour (de la course), « réclament un doping à leur manager et, si celui-ci « ne veut pas le leur donner, ils vont trouver le manager voisin. » Et plus loin, « on prétend que tout le « personnel (du vélodrome), jusqu'aux balayeurs de « piste, ont les poches bourrées de strychnine, d'arsenic, etc., etc... ».

Nous sommes donc autorisé à conclure, et on aurait mauvaise grâce à ne pas nous suivre dans nos déductions, que l'état de fatigue des coureurs des Six-Jours est en rapport non seulement avec leurs efforts intenses mais encore avec un manque de sommeil manifeste. D'où ce besoin de prévenir ou de combattre une défaillance de l'organisme par des excitants variés.

L'AMATEUR :

Ce que nous disons du coureur cycliste professionnel peut s'adresser à quiconque retire du sport ses moyens d'existence. A côté de certaines négligences, de certaines erreurs tenant au sport lui-même, le sportif professionnel considère le sommeil comme un

élément capital de son état de santé et il ne cherche nullement à s'en priver.

Hélas ! on ne peut en dire autant du sportif amateur qu'il appartienne à n'importe quelle classe de la société.

Examinons seulement ce qui se passe dans la pratique de l'athlétisme et nous entendons par là la course à pied, les sauts, les lancers (poids, disque, javelot).

Aux Etats-Unis d'Amérique, l'« athlétisme » a été érigé en véritable science par deux célèbres entraîneurs, Lawson Robertson et Walter Christie. A côté du régime alimentaire minutieusement étudié pour chaque athlète, de l'appareil vestimentaire rigoureusement réglé sur la température, un seul principe reste immuable pour tous : c'est le sommeil.

D'ailleurs, en Europe, des hommes qui s'intéressent spécialement à ce sport, l'Allemand Waitzer, « Entraîneur d'Empire », en France, le distingué A. Spitzer (un de nos rares compatriotes possédant parfaitement la question) ne professent pas d'autres idées en ce qui concerne la vie de l'athlète.

Tous estiment que ce dernier doit dormir onze ou douze heures par jour.

Les Américains sont intransigeants et obligent leurs hommes à dormir effectivement douze heures. Or, dans la journée, ces jeunes gens profitent de la moindre minute de répit pour s'allonger car, si le sommeil est, surtout pour les Américains, la condition primor-

diale d'une brillante « forme », ils accordent, d'autre part, leurs faveurs à la « station allongée ».

En France, il n'en est pas de même pour des raisons d'ordre social (ouvriers, employés, étudiants, ingénieurs, médecins, professeurs, etc., disposant de très peu de temps pour leur repos et leur entraînement) et aussi par manque de discipline sportive ou de discipline tout court.

Même les jeunes Français dont l'épanouissement de moyens naturels physiologiquement remarquables font des champions, dorment à peine sept heures. Nous ne pouvons dresser une statistique portant sur les heures de sommeil de tous ceux qui pratiquent la course à pied, les sauts, etc... Mais en ce qui concerne nos champions nationaux, nous pouvons affirmer que leur repos nocturne est loin d'égaler en durée celui des athlètes américains, anglais ou allemands. Or, en compétition, leurs efforts sont les mêmes.

Quant à la masse des athlètes elle n'est pas éduquée et agit sans méthode, selon son bon plaisir.

Aussi, en consultant la liste des titulaires des meilleures performances mondiales s'aperçoit-on que les Américains prédominent : les trois quarts des records leur appartiennent.

Serait-ce un pur hasard ? Nous ne le croyons pas.

V. — Les gens de cirque.

Le rôle tutélaire du sommeil est reconnu par les gens de cirque, dont ce qu'on est en droit d'appeler

les vertus familiales sont, contrairement à ce que pensent les personnes mal informées, si fréquentes et même touchantes.

En font foi les déclarations suivantes faites par Paul Fratellini dans une interview récente (1) :

« — Je suis, dit Paul Fratellini, l'aîné des trois
« frères Fratellini ; j'ai débuté dans le cirque vers
« l'âge de 12 ans, c'est-à-dire que je suis clown
« depuis quarante-huit ans. J'aime ma famille et ma
« maison, et mes journées ont toujours été celles
« d'un honnête bourgeois. J'aimerais me coucher de
« bonne heure et me lever tôt. Malheureusement mes
« soirées sont presque toujours consacrées à mon
« travail et comme j'ai l'habitude de prendre un
« petit repas après le spectacle, je ne suis pas au lit
« avant deux ou trois heures du matin. Je me lève
« vers dix heures... ça fait sept heures de sommeil
« en moyenne par nuit. Ce n'est pas trop, pas vrai ! »

1. Benjamin, *Comment un clown passe sa journée*, 21 janvier 1935,

CHAPITRE III

Les exceptions à la règle.

Si l'Homme, en général, puise quotidiennement dans le sommeil la force sans cesse renouvelée de poursuivre son œuvre, il en est, certains, qui s'affranchissent impunément, quant à leur santé, de cette loi essentiellement naturelle.

L'Histoire nous rappelle à ce sujet que Napoléon I^{er} possédait une puissance de travail extraordinaire.

D'ailleurs Napoléon demeure à travers les temps « un monstre d'activité ».

Affecté au régiment de la Fère qui tient garnison à Valence, « il travaille beaucoup et dort très peu. Cette absence de sommeil est une faculté précieuse qu'il conservera toute sa vie ».

A cette époque-là, il sort de Brienne et il a 16 ans.

Plus tard, Premier Consul, peu après la rupture de la paix d'Amiens, « il employa trois jours et trois nuits à un travail relatif aux circonstances, toujours debout et employant trois ou quatre secrétaires à la fois. Vers la fin du quatrième jour, se sentant violemment agité, il se mit au bain, y resta six heures, pendant lesquelles il dicta des dépêches de

« la plus haute importance. Il se mit enfin au lit,
« donna l'ordre de l'éveiller à trois heures du matin
« pour recevoir cinq ou six courriers qu'il attendait
« pendant la nuit ».

Ainsi, pendant quinze ans de suite, il expédia toutes les affaires, « en travaillant toujours, en dinant, au théâtre ».

C'est là un des côtés les plus saisissants de cette vie prodigieuse.

Parmi les médecins et chirurgiens célèbres du siècle passé, retenons, entre autres, ces deux noms synonymes de travail : Dupuytren, Charcot.

Les débuts de Dupuytren sont des plus difficiles. Après le concours de prosectorat il habite avec son ami Allard une chambre très modeste, plutôt un réduit : « sur la table, souvent, du pain et de l'eau... ;
« pas de cheminée, pas de poêle, pas de feu. Mais
« tous les matins, vers quatre heures, le travail commence ; il cesse tard dans la nuit ». Quelques années plus tard, parvenu à ses fins — chirurgien de l'Hôtel-Dieu — il continue d'appliquer les mêmes méthodes de travail.

Plus près de nous, l'œuvre de Charcot atteste les vertus de travailleur de ce grand médecin.

« Mais comment travaillait-il ? »

« Tous les matins, à huit heures, il se levait... Pendant sa toilette, M^{me} Charcot lui lisait quelques extraits de journaux. Puis il déjeunait, allumait un cigare, et passait dans sa bibliothèque pour prendre un livre ou quelque revue qu'il parcourait dans sa

« voiture en allant à l'hôpital. Il y arrivait vers neuf
« heures et demie. Il en repartait à midi et, chemin
« faisant, il reprenait sa lecture. Il s'y absorbait telle-
« ment qu'il oubliait de descendre. Il fallait que son
« cocher frappât plusieurs fois aux vitres du coupé
« pour lui faire entendre qu'il était arrivé à son
« hôtel.

« L'après-midi était consacré aux consultations
« faites à son cabinet et aux visites faites en ville.

« ... Après dîner, il passait dans son cabinet. Il y
« restait régulièrement jusqu'à minuit, mais il s'ou-
« bliait facilement dans ses écrits ou ses lectures jus-
« qu'à trois heures du matin. Il fallait alors que
« M^{me} Charcot vînt le chercher et le décidât à se
« coucher. »

Comment ne pas signaler cette distinguée femme
de lettres qui fut notre contemporaine, Gyp ? « Toute
« sa vie, elle a travaillé de onze heures du soir à sept
« heures du matin. Elle dormait quatre heures, de
« sept heures du matin à onze heures. A ce moment-
« là, elle montait à cheval : elle a monté à cheval
« jusqu'à l'âge de 75 ans. » Quand elle mourut, elle
avait atteint, croyons-nous, sa 83^e année.

Enfin, depuis quelques années, un médecin, le
D^r Guelpa, prétend que, à condition d'avoir pris peu
ou pas de nourriture le soir, « un sommeil de quatre
à cinq heures lui permet de se mettre au travail,
très bien réveillé et disposant de la plénitude de
ses moyens intellectuels ».

Personnellement, nous croyons devoir signaler le

cas suivant : auto-observation d'un de nos amis, le D^r D...

Agé de 50 ans, jamais malade ; a fait toute la guerre (a quitté Verdun pour Salonique).

« Ne dort jamais ou dort très peu » : se contente de cinq ou six heures au maximum, non pas par hasard, mais durant toute l'année.

Exerce sa profession avec un dévouement de tous les instants, est sans cesse par monts et par vaux dans un pays très accidenté et où les bonnes routes se résument à trois ou quatre. On juge de ce que peut être sa fatigue.

Circule actuellement en automobile, mais durant les deux dernières années qui ont précédé la guerre et les deux qui l'ont suivie, c'est à bicyclette qu'il se rend auprès de ses malades. Même alors et pendant toute la campagne ses cinq heures de sommeil lui ont suffi et lui suffisent actuellement.

Nous croyons intéressant de signaler que le père du D^r D..., ancien médecin lui-même, ne pouvait dormir plus longtemps que son fils. Existerait-il des familles de court-dormeurs ?

Mais à côté de ces cas isolés il en est certains qui groupent toute une catégorie sociale : nous voulons parler de ceux qui travaillent exclusivement ou presque, la nuit, tels les boulangers, tels les garde-malades, les infirmières du service de veille dans les hôpitaux.

L'ouvrier boulanger, lui, malgré l'aide mécanique du progrès, exerce un métier pénible en soi et qui exige un travail régulier de nuit. Il nous a été par-

ticulièrement facile d'interroger quelques boulangers sur leur façon de vivre.

Tous mènent une vie identique : travail diurne, travail nocturne, l'un et l'autre variable dans leur durée. Il arrive que, ayant cessé leur travail à quatre heures après-midi, ils le reprennent le soir à minuit jusqu'au lendemain midi ; ou encore il faut commencer à pétrir à quatre heures du matin et sortir du four la dernière fournée vers quatre heures après-midi. L'ouvrier boulanger dort — c'est du moins ce qu'il prétend — un temps suffisant : en effet, la durée moyenne est chez lui de six heures environ.

Nous disons bien « moyenne » car, en réalité, tel jour, il ne dort pas un seul instant ; tel autre, il consacre au sommeil quelques heures supplémentaires.

Ainsi ceux dont nous parlons et qui exercent leur métier en province ont par semaine deux jours particulièrement chargés ; durant ces quarante-huit heures ils dorment, peut-être, trois ou quatre heures. Mais le lendemain, après déjeuner, vers une heure après-midi, ils se couchent et dorment profondément, nous nous en sommes personnellement assurés, soit cinq, soit six heures ou davantage. Ils se lèvent juste pour dîner et avant de reprendre leur travail vers une heure du matin, ils demandent à nouveau à un sommeil de deux ou trois heures la disparition totale de leur fatigue des jours précédents.

Cependant, si ces hommes se contentent de six heures de sommeil par vingt-quatre heures — à les en croire — nous ne prétendons pas que c'est sans préjudice

pour leur santé, car tous avouent ressentir soit « troubles gastriques », soit troubles digestifs, qui régressent durant les quelques jours de vacances qu'ils prennent chaque année.

Il paraît difficile de rejeter l'hypothèse suivante que la suppression du travail pénible et l'instauration d'un repos nocturne normal contribuent efficacement à l'amélioration de l'état physique de ces boulangers.

Donc, en apparence simplement, les boulangers font exception à la règle que nul ne peut se soustraire au sommeil sans courir quelque danger.

Voici les véritables exceptions, du moins en conclusion de ce que nous tenons de la bouche des intéressées : il s'agit des garde-malades et surtout des infirmières du service de nuit dans les maternités de Paris.

Ces infirmières, par exemple, prennent leur service le soir à onze heures jusqu'au lendemain matin sept heures. De retour chez elles, il leur faut s'occuper d'envoyer les enfants à l'école ; certaines, habitant la banlieue, se précipitent sur le premier train en partance ; toute la matinée ces femmes sont retenues par les besoins du ménage. Ce n'est qu'après le repas de midi qu'elles se couchent : cinq ou six heures de sommeil suffiront à les rendre aussi alerte que la veille et prêtes à reprendre leur service.

Toutes ne font pas entièrement leur carrière dans cet emploi : le service de veille n'est que provisoire, en général. Cependant, on nous a signalé une infirmière, devenue surveillante, qui, pendant quinze ans,

a exclusivement « fait la nuit » sans être jamais malade. Elle est toujours en bonne santé. Il s'agit donc bien dans ce cas d'exception.

Il nous paraissait intéressant de comparer le pourcentage des décès parmi le personnel hospitalier de nuit au pourcentage des décès concernant le personnel de jour. Cette statistique n'est pas établie.

Que dire des noctambules, gens dont l'activité ne trouve son plein rendement que pendant les heures où dort le commun des mortels ? S'agit-il vraiment de sujets à qui quelques heures de sommeil suffisent ?

Personnellement, nous ne le croyons pas, car dans la plupart des cas la situation matérielle « de ces gens du soir » leur permet de profiter d'un sommeil réparateur égal à celui de l'homme normal.

Le « Noctambule » tire gloire de son... titre, de son état ; mais on peut prévoir que plaisirs, fêtes et débauches arriveront sans doute, à leur tour, à lui faire « expier tôt ou tard cette infraction aux règles de la nature », lui qui est arrivé, jusqu'à ce jour sans dommages, à inverser le rythme régulier de la vie.

CHAPITRE IV

Des conséquences pathologiques du manque de sommeil.

De ce que nous avons précédemment exposé, quels troubles organiques paraissent devoir être retenus ?

De façon constante celui qui ne dort pas assez est dans un état de déséquilibre plus ou moins manifeste ; au sens propre du mot : il souffre (suffere).

Cette atteinte de la santé se traduit de diverses façons :

Presque toujours, en premier lieu, apparaissent l'amaigrissement, l'inappétence, la constipation ou la diarrhée, le tout s'accompagnant d'un état myasthénique d'intensité variable.

D'autre part, on note des digestions parfois douloureuses, très fréquemment difficiles, lentes, pénibles.

Il arrive aussi que le système nerveux soit à son tour ébranlé : troubles psychiques, cérébraux, céphalées violentes, agitation, insomnie aussi — car ces personnes ont perdu le sommeil par habitude. C'est pourquoi nous nous demandons si, à la base du surmenage dont l'insomnie est pour Godard (obs. IV,

X, XVI de sa thèse) (1) la conséquence, il n'y a pas au contraire un manque de sommeil primordial ?

Chez des femmes aux époques menstruelles normales, le déficit de sommeil apporte quelque perturbation : règles irrégulières.

Et que dire d'un surmenage génital avec absence de sommeil ? Alors, comme l'a constaté M. le Professeur Charles Richet fils, l'état physique et intellectuel est très diminué : « puissance génitale modifiée soit « en plus, soit en moins — impuissance vraie ; véridique « table satyriasis — force musculaire affaiblie, pré- « cision intellectuelle supprimée, travail psychique « difficile ou impossible ».

Mais c'est surtout dans l'étiologie de la tuberculose pulmonaire que le manque de sommeil se retrouve avec une douloureuse régularité. Ici nous nous appuyons à nouveau (cf. p. 24 et 25) sur la thèse de Denoyelle.

On trouvera dans cet ouvrage, outre les deux observations rapportées plus haut, des cas où l'apparition ou la réapparition de la tuberculose pulmonaire a pour cause favorisante ou déterminante, un sommeil nocturne insuffisant.

En effet, lisons les observations XXV (p. 136), XXVI (p. 393), CLXXIV (p. 402), C (p. 204).

« La première, obs. XXV, concerne un mécanicien dentiste de 26 ans. Tuberculisation dans l'enfance (il y a 11 ans) que la fatigue de la guerre, il est vrai

1. Thèse Paris, 1930.

modérée ici, n'a pas réussi à réveiller. Marié après la guerre : heures de travail supplémentaires, sorties fréquentes le soir vers les lieux de plaisir et aussi surmenage génital intensif : d'où réduction des heures de sommeil. »

« Résultat : réapparition de la tuberculose. »

« La deuxième, obs. XXVI, rapporte les faits suivants : un mécanicien de 29 ans, né à la campagne ; a fait toute la Campagne dans l'infanterie, sans aucune maladie ni blessure.

« Installé à Paris en 1919 avec sa femme, il travaille douze heures par jour car sa petite famille s'augmente de trois unités en trois ans.

« Après un grippe de trois jours il fait une hémoptysie.

« Interprétation : si le surmenage peut encore être ici incriminé comme cause favorisante, l'origine de cette tuberculose nous échappe complètement. »

« La quatrième, obs. CLXXIV, est l'histoire d'un laitier de 27 ans, campagnard ; mobilisé en 1917, accomplit deux ans de campagne au front sans aucun incident pathologique.

« Vient à Paris en 1921, se marie en 1922, et un mois après fait une pleurésie gauche qui guérit sans ponction en trois semaines.

« En 1923, il travaille la nuit comme laitier et le jour comme égoutier, dormant au plus cinq heures par jour.

« En décembre 1923, il contracte une bronchite grave et fébrile « qui ne guérit pas ».

« Interprétation : ne s'agit-il pas d'une primo-infection récente développée sous l'influence du surmenage et de la mauvaise hygiène? »

« Enfin un peintre en bâtiment de 32 ans, faisant l'objet de l'observation C, a été malade à l'âge de 3 ans au moment de la mort de sa mère et de sa sœur. Depuis, il n'a jamais été malade, a fait son service militaire, puis toute la guerre dans l'infanterie (trois ans en France et deux ans en Orient). Depuis la guerre, il n'a cessé une seule fois son travail. L'hiver dernier, il fut envoyé par le patron qui l'emploie pour peindre des moteurs dans une usine et comme il était payé aux pièces, il se mit à travailler tous les jours jusqu'à une heure très avancée de la nuit. En février, premiers signes d'impregnation bacillaire ; en mai, il fit une hémoptysie révélatrice et depuis, son état n'a cessé de s'aggraver.

« Interprétation : ...il semble que le malade ait fait une primo-infection riche, d'origine maternelle, dont il paraissait complètement guéri et qu'il s'agisse actuellement d'un réveil sous l'influence d'un gros surmenage de travail. »

Nous nous permettons de rappeler que nous-même dans le chapitre I, l'Ecolier, pages 19 et 20, nous avons eu notre attention éveillée par un sommet pulmonaire suspect chez une jeune fille de 17 ans.

Enfin voici une observation récente que des personnes amies de l'intéressée nous ont communiquée :

« M^{lle} S..., 25 ans, a vécu jusqu'à l'âge de 22 ans à la campagne dans la Nièvre, époque à laquelle elle

vient à Paris pour la première fois afin de se présenter au concours d'entrée à l'école des Infirmières de la Salpêtrière. Deux années consécutives elle est refusée à la visite médicale pour « insuffisance de développement de la cage thoracique ». A la suite de ces deux échecs, elle trouve un emploi d'auxiliaire dans une administration. Dès lors c'est la vie de bureau, aux heures de travail, régulières sans doute, mais qui l'accapare toute la journée ; la jeune fille est coquette, aime la toilette et goûte un plaisir toujours nouveau à sortir quelquefois avec ses compagnes de travail. Seule à Paris, vivant de ses modestes appointements — environ 800 francs par mois — elle ne peut consacrer à l'achat de ses robes que des sommes peu élevées ; mais elle est adroite, a du goût et se met à tailler et à coudre le soir en rentrant du bureau après avoir hâtivement « expédié » un diner sommaire ; le temps passe, la nuit s'avance, elle coud toujours.

« La jeune fille avoue elle-même qu'en une nuit, elle confectionne une chemisette ; pour se préparer une robe de bal elle se couchera trois nuits de suite à deux heures du matin, pour se lever à sept heures et aller reprendre son travail de chaque jour.

« Tout un hiver se passe ainsi. Quelques-unes de ses camarades lui font remarquer qu'elle n'est pas raisonnable, qu'elle maigrit, qu'elle a mauvaise mine et que passer ainsi des nuits blanches « lui jouera un mauvais tour ».

« Evidemment elle se sent parfois lasse, il lui faut faire un effort chaque matin plus pénible pour se mettre au travail. Mais une nouvelle mode passe et comment résister au désir de confectionner la robe « qui se porte ».

« En mars 1933, elle fait une hémoptysie ; on la conduit à l'Hôtel-Dieu où elle reste dix jours ; le repos forcé, les longues nuits de sommeil, une ali-

mentation régulière et saine semblent lui avoir redonné toutes ses forces ; elle veut reprendre ses occupations ; l'interne du service essaie de l'en dissuader, de la faire patienter, et refuse de signer sa sortie. Malgré cela elle quitte l'hôpital.

« Elle refuse une convalescence que lui proposent ses chefs car, n'étant qu'auxiliaire, seules ses journées de présence lui sont payées. Aussi reprend-elle son travail immédiatement.

« En juillet, elle va passer trois semaines de vacances à la campagne et en revient grandement améliorée grâce au repos, au grand air et aux longues heures de sommeil.

« Petit à petit, malgré les promesses faites, elle reprend ses funestes habitudes : le bénéfice des vacances est perdu en quelques veilles prolongées.

« En février 1935, une aggravation de son état général n'échappe pas à son entourage ; elle maigrit — sa taille est de 1 m. 65 environ et son poids de 45 kilogrammes — elle tousse, se voûte et sa voix est complètement voilée.

« Elle-même, disait, il y a quelques jours que l'approche du printemps la remplissait de craintes et d'appréhension. »

Il semble donc, que sans dramatiser les faits, la tuberculose en particulier, les maladies infectieuses en général (Debré-Dopter) trouvent souvent un lit tout fait chez ceux, adolescents ou adultes, qui se privent de sommeil.

D'ailleurs nous citons pour mémoire ces faits relativement anciens (1884-1888) constatés chez les sapeurs-pompiers de Paris. « Après 1884, à la suite
« d'incendies retentissants, le service et le matériel
« dans ce corps de troupes furent l'objet d'une

« refonte fondamentale. » Des engins nouveaux et puissants « remplacèrent l'ancien outillage et sur-
« chargèrent les programmes d'instruction d'une
« façon d'autant plus lourde qu'il fallait assurer le
« service courant tout en poursuivant leur accom-
« plissement. »

Résultat : surmenage chronique et accroissement de la tuberculose. Tous les rapports médicaux de l'époque établirent entre cet excès de travail et la maladie, une relation de cause à effet.

Aussi le service fut allégé : les avertisseurs des rues remplacèrent les postes-vigies, ce qui permit de restreindre le service de garde. Et voici ce que l'on put établir en 1888 après un contrôle rigoureux : « la
« morbidité tuberculeuse qui s'était élevée de 3,5 en
« moyenne à 12,9 et 24,1 pour 1.000 hommes d'effec-
« tifs (après 1884), retomba en 1888 à 6,3 puis à
« 5,7. » (Millet, Santi, Kelsch, Dopter, de Lavergne.)

En 1870, « dans notre armée vaincue et captive,
« épuisée par les combats sans trêve, la tuberculose
« a fait des ravages considérables, en déterminant
« quatre fois plus de décès que dans l'armée alle-
« mande pendant la période correspondante ».

De même, lors de la guerre hispano-américaine, l'armée espagnole surmenée vit 5.000 de ses 200.000 hommes mourir de tuberculose (1898).

On sait aussi que les religieuses, infirmières dans certains hôpitaux de province paient un lourd tribut à la tuberculose ; or, nous apprenons qu'à Bordeaux, par exemple, où elles se dévouent à l'Hôpital Saint-

André, à l'Hôpital des Enfants-Malades et à l'Hôpital du Tondu, les sœurs « lorsqu'elles sont de garde
« la nuit, n'ont pas droit au repos du lendemain ;
« cette vie de travail sans relâche est incompatible
« avec un bon état physique » (Piéchaud).

Il semble donc difficile de ne pas reconnaître le rôle néfaste du manque de sommeil.

« Le supplice en usage chez les Chinois fournit une
« preuve indiscutable du fait que la privation du
« sommeil amène la mort aussi certainement et plus
« rapidement que la privation d'aliments. Au bout
« de cinq à six jours d'insomnie, les souffrances
« deviennent intolérables et le supplicié préférerait
« être exécuté sur-le-champ que de continuer à subir
« le supplice de l'insomnie.

« Puis surviennent des hallucinations visuelles, du
« délire, de l'agitation, se terminant par un véritable
« coma dont les excitations n'arrivent plus à le faire
« sortir. Ce coma aboutit rapidement à la mort. »
(Balter) (1).

1. Thèse Paris, 1930.

CHAPITRE V

Y a-t-il une ration de sommeil uniforme ?

On est logiquement amené à poser la question : « Combien de temps doit-on dormir ? » On ne peut répondre de façon catégorique. La ration qui convient à l'un, peut être insuffisante à un autre.

Il ne faut être ni intransigeant, ni trop libéral ; comme dans la Nature elle-même il y a un juste milieu dont on ne doit s'écarter ni au delà, ni en deçà,

D'ailleurs le sommeil subit dans son essence des variations : tantôt il est profond, tantôt il est léger. Or un sommeil profond possède des effets plus bien-faisants qu'un sommeil léger.

Quiconque bénéficie du premier s'accommode d'une durée de sommeil inférieure à celle d'un individu qu'un rien éveille.

Donc point d'absolutisme en matière ration de sommeil : ni sectarisme, ni snobisme.

Le vénérable D^r Guéniot le reconnaît lui-même ; or, son avis est, pour le moins qu'on puisse dire, particulièrement autorisé.

Nous convenons, avec lui, que l'Homme normal et à l'activité normale, doit dormir sept ou huit heures,

plutôt huit par vingt-quatre heures, estimons-nous, pour se bien porter. Et la vieille citation latine nous revient à la mémoire :

Septem horas dormire sat est juvenique senique.

Quant à ceux qui réclament à leur organisme des efforts caractérisés par leur longue durée ou leur vigueur intense, la ration de sommeil doit être portée au delà des huit heures habituelles : le sportif dormira donc de dix à douzé heures suivant les cas.

Enfin celui qui se contente d'une durée de sommeil inférieure à celle d'un individu normal et qui, même à la longue, n'en ressent nul malaise doit être considéré comme une exception et rangé dans cette infime minorité : les court-dormeurs.

CHAPITRE VI

Moyens de préservation du sommeil.

Le rôle capital du sommeil dans la santé est reconnu depuis longtemps.

Boileau songe à son repos nocturne compromis par les bruits de Paris et se lamente « que ce n'est qu'à « prix d'argent qu'on dort en cette ville à la condition d'avoir, loin de la rue, un autre appartement. »

Aujourd'hui les pouvoirs publics en sont convaincus eux-mêmes et ils ont la touchante attention de veiller sur notre sommeil : ils y réussissent en partie et c'est déjà un résultat.

La guerre contre le bruit fait encore sourire certains esprits chagrins qui prétendent que, sans bruits, Paris, en particulier, ne serait plus Paris, même la nuit.

Evidemment il est plus facile de s'en tenir là et d'abandonner le repos de son prochain à l'harmonie combinée des klaxons des taxis, des freins des autobus et des rugissements des appareils de « T. S. F. », mais c'est moins charitable que de tenter de protéger son sommeil.

Si l'on songe que le matin, au lieu du violon de Montaigne, le citadin est réveillé vers cinq heures par les conversations aussi bruyantes que relevées des laitiers, des balayeurs de rue et des boueux, on imagine ce qu'est le sommeil de ce malheureux.

Il est juste de reconnaître la tâche ingrate et difficile de ceux qui, généreusement, veulent défendre le sommeil de leur semblable à notre époque.

Récemment (octobre 1934) un ministre de l'Education Nationale a envisagé « la possibilité d'organiser « dans les campagnes, des services de transport « pour les enfants habitant les hameaux éloignés de « leur école ». C'est que ces jeunes écoliers partent très tôt de chez eux le matin et rentrent tard le soir à la maison paternelle : autant de perdu pour le sommeil.

C'est dire que le besoin de sommeil n'échappe à personne et que tous en reconnaissent l'impérieuse nécessité.

CHAPITRE VII

Rôle du médecin dans la protection du sommeil.

Chaque fois qu'il le juge nécessaire, il appartient au médecin d'imposer une durée normale de sommeil.

Pour parvenir à ses fins il s'exprime et agit suivant sa façon de penser et de sentir : à lui de discerner s'il doit avoir recours à une douce persuasion plutôt qu'à une brusque intimidation.

En effet, à certains dont les symptômes morbides sont discrets, un simple parallèle entre notre vie factice et celle, toute naturelle, des animaux suffit pour les ramener dans le droit chemin.

D'autres, robustement constitués, qui depuis plusieurs années consacrent à peine quelques heures par nuit au sommeil, sans dommage tangible pour leur santé, sont plus difficiles à convaincre de leur erreur. A ceux-là et à leur entourage il faut rappeler, en avertissement, que tout homme normal possède un organisme semblable à celui de son voisin normalement constitué et prédire les conséquences pathologiques les plus graves.

Enfin dans quelques cas précis, souvent les plus fréquents, le médecin doit considérer son sujet comme un véritable révolté et employer pour lui faire entendre raison tous les moyens dont il peut disposer : nous voulons parler des tuberculeux avérés ou supposés contaminés dans un temps plus ou moins lointain. En effet ces individus, souvent d'aspect floride, se considèrent comme guéris ou sains, alors que, chargés de bacilles de Koch, ils sont comparables à des grenades prêtes à éclater sous l'effet d'un surmenage de travail, d'une vie de plaisirs ou d'un simple état grippal passager. Affirmons sans détours à ces bacillaires que leur vie dépend des heures de sommeil qu'ils se donnent.

Persuadons tous ceux qui pèchent par défaut de sommeil que telle ou telle thérapeutique médicamenteuse isolée est vouée à l'échec ; sans le retour aux huit heures de sommeil par nuit les injections hypodermiques de cacodylate de soude, seul ou associer au sultafe de strychnine ; les potions, les solutions ou mixtures à base d'arrhénal, d'acide phosphorique ou de quinquina, les analgésiques comme l'antipyrine et ses dérivés ou l'aspirine resteront sans effets.

De plus, pourquoi le médecin, ordonnant une cure de repos, et nous entendons par là la cessation de toute activité et non la substitution d'une nouvelle forme de fatigue — « tel homme d'affaires cesse d'aller au bureau, mais c'est pour avaler des kilomètres en auto » —, pourquoi, disons-nous, le médecin ne spécifie-t-il pas la nécessité parallèle d'une cure de

sommeil ? N'en a-t-on pas parlé, d'ailleurs récemment ? (Maurel). Et ici le sommeil est plus qu'un passe-temps : « C'est une véritable thérapeutique, a
« dit M. le Professeur Charles Richet fils, à laquelle
« je donnerai volontiers le nom d'hypnothérapie. »

Conclusions.

I. — Toute réduction continue des heures de sommeil risque d'entraîner des troubles divers, digestifs, nerveux, génitaux. De plus, l'organisme est davantage exposé aux méfaits des maladies infectieuses dont le développement ou la gravité se trouvent favorisés par sa moindre résistance. En particulier le manque de sommeil peut faciliter chez l'adolescent et l'adulte l'apparition ou la réapparition de la tuberculose pulmonaire.

II. — A notre époque, le nombre de ceux qui, dans les villes, diminuent volontairement la durée de leur sommeil semble plus élevé que par le passé. Il appartient au médecin de lutter contre ce danger en rappelant autour de lui cette loi naturelle qu'il faut dormir suffisamment pour se bien porter.

III. — La ration habituelle peut être fixée à environ huit heures, des conditions exceptionnelles permettant néanmoins d'abaisser parfois, cette durée.

Vu : le Président de la thèse,
L. TANON.

Vu : le Doyen,
ROUSSY.

Vu et permis d'imprimer :
Le Recteur de l'Académie de Paris,
S. CHARLÉTY.

BIBLIOGRAPHIE

- AMSLER et FÉVRIER (M^{lle}). — La tuberculose chez les travailleurs manuels de 13 à 21 ans à la ville. *Revue de Phthisiologie médico-sociale*, janvier 1932.
- BAINVILLE (J.). — Napoléon. A. Fayard et C^{le}. Paris, 1932.
- BALTER (Victor). — Signification biologique du sommeil normal. *Thèse de Paris*, 1930.
- BAUDET (R.). — La société et la vie sous la Troisième République. Charcot et l'Ecole de la Salpêtrière. *Conférence*, 1^{er} septembre 1934.
- BAKER D'ISY. — Cyclisme. *L'Echo des Sports*, 19 février 1935, p. 3.
- BERTIN (Emile). — Du sommeil. *Dictionnaire Encyclopédique des Sciences médicales*, t. X, SIR. SPE.
- BERNARD (Léon), DEBRÉ (R.), DOPTER. — *Cours d'Hygiène*, t. I. Masson, Paris, 1927.
- BÉRILLON. — Les sommeils prolongés. *Revue de Psychologie appliquée*, n° 1, janvier 1924.
- BEZANÇON et DE JONG. — Maladies de l'appareil respiratoire. *Précis de Pathologie médicale*, p. 364. Masson et C^{le}, 1931.
- BLONDEL (Raoul). — Le surmenage scolaire. *Echo de Paris*, 8 juillet 1934.
- BOICEY (M.). — Note sur les effets de l'abus des compétitions sportives, de l'insuffisance alimentaire, de la sédentarité et du défaut de sommeil dans la population scolaire. *Bulletin de l'Académie de Médecine de Paris*, 22 mai 1934, 3^e série, t. CXI, p. 696.

BORDAS. — La guerre contre le bruit. *Annales d'Hygiène publique, industrielle et sociale*, janvier 1929.

BROUARDEL. — La propagation de la tuberculose. Exposé de la question. Masson, Paris, 1927.

CARNOT et LATARJET. — Le contrôle médical de l'Education physique et des Sports. *Bulletin de l'Académie de Médecine de Paris*, 16 octobre 1934, 3^e série, t. CXII, n^o 32, p. 285.

CHAILLEY-BERT (P.). — Le surmenage physique. *Journal médical français*, XVII, n^o 6, juin 1928, p. 191.

DE CROISSET (Francis). — La société sous la Troisième République. L'Univers de Gyp. *Conferencia*, 1^{er} octobre 1934.

DENOYELLE (Lucien). — Travail de l'Institut d'Hygiène et du service de M. le Professeur Léon Bernard. Etude statistique sur l'Etiologie de la tuberculose pulmonaire chez l'adulte. *Thèse de Paris*, 1925.

DOPTER et LAVERGNE (de). — Traité d'Hygiène : épidémiologie. Tuberculose. Baillière et fils. Paris, 1926.

D. G. L. — Le sujet du jour. *Journal Le Sport suisse*, 27 février 1935, n^o 1437.

FLEUROT (Emile). — Préservation de la tuberculose et vie familiale. *Thèse de Paris*, 1932, n^o 633.

GALLUS. — Les enfants surmenés. *L'Intransigeant*, 18 février 1935.

GUELPA. — Le sommeil. *La Vie médicale*, n^o 1, 5 janvier 1923, p. 19, 4^e année.

GUÉNIOT. — Pour vivre cent ans. Baillière et fils, Paris, 1934.

GODARD (Raymond). — L'insomnie. *Thèse de Paris*, 1930.

HAGUENAU (J.). — Les troubles du sommeil. *Revue critique de Pathologie et de Thérapeutique*, t. III, n^o 8, décembre 1932.

HESSE (W. R.). — *Presse médicale*, 6 juin 1931.

- JACQUET (R.). — Essai sur l'hygiène universitaire. *Thèse de Nancy*, 1928.
- JOURNAL DES PRATICIENS, 9 février 1935, p. 269. — Les erreurs du concours d'Internat.
- LANDOUZY. — Rôle des facteurs sociaux dans l'étiologie de la tuberculose. *Revue de la tuberculose*, t. IX, n^{os} 3 et 4, juin-avril 1912.
- La propagation de la tuberculose. Masson, Paris, 1927.
- LECONTE (Alberte). — Du bruit et de ses effets. *Thèse de Paris*, 1930.
- LEGENDRE. — Bases d'une discussion sur la fatigue intellectuelle anormale de certains écoliers imputable à un malmenage pédagogique. *Bulletin de l'Académie de Médecine*. Paris, 1921, 3^e série, LXXXVI, p. 281.
- LÉOPOLD-LÉVI. — Le lever matutinal précoce. *Bulletin de la Société médicale*. Paris, 1932, p. 117.
- LESAGE. — Le surmenage scolaire. *Académie de Médecine*, séance du 18 juin 1929.
- Les Loisirs du médecin. Le sommeil nécessaire, 24 juillet 1934.
- MAUREL (P.). — Hygiène et sports. *Journal des Praticiens*, 26 janvier 1935, p. 171.
- MÉRY (H.) et VAILLANT (R.). — L'école de plein air, internat de Fontaine-Bouilland et ses résultats. *Bulletin de l'Académie de Médecine de Paris*, 22 novembre 1921, 3^e série, LXXXVI, p. 291.
- MORHARDT (P. E.). — Quelques vues nouvelles sur la pathologie de la fatigue d'après des travaux français et étrangers. *La Vie médicale*, n^o 1, 5 janvier 1923, p. 41, 4^e année.
- MOULIN. — L'école primaire et le surmenage scolaire. *Annales d'Hygiène publique, industrielle et sociale*, janvier 1930.
- NEVEU. — La guerre au bruit. *Annales d'Hygiène publique, industrielle et sociale*, novembre 1930.

- NOBÉCOURT. — Conseils pratiques d'hygiène infantile. Bail-
lière et fils, Paris, 1914.
- PERRIN (M.). — La cure de repos en clientèle. *Progrès médical*,
30 octobre 1929.
- PIÉCHAUD (F.). — La tuberculose du personnel des hôpitaux et
sa prophylaxie. *Journal de Médecine de Bordeaux*,
25 septembre 1927.
- PIÉRON (Henri). — Le problème physiologique du sommeil.
Masson, Paris, 1913.
- PIERRE-NADAL. — La place de l'activité sportive aux diverses
phases de la vie. *Journal de Médecine de Bordeaux*,
25 septembre 1923, p. 795.
- RAVENHILL (A.). — Some results of an investigation into hours
of sleep among children in the elementary schools of
England. *Internat. Arch. j. Schullhyg.* Leipzig, 1908,
V, p. 9.
- REGNAULT (Félix). — Les sommeils. *Revue moderne de Méde-
cine et de Chirurgie*, janvier 1930.
- REYNIER (Marguerite). — Le surmenage scolaire. *Journal médi-
cal français*, XVII, n° 6, p. 183, juin 1928.
- Revue d'Hygiène et de Médecine préventive*, 1932, p. 142.
- RICHET (Ch., fils). — Le surmenage génital. Traitement du sur-
menage. *Journal médical français*, XVII, n° 6, juin
1928, p. 195, 205.
- ROGER, BINET, LEGENDRE. — *Traité de Physiologie normale et
pathologique*. Masson, Paris, 1934.
- SEMPÉ (Gabriel). — La cure d'exercice envisagée comme pro-
cédé de traitement des maladies. *Thèse de Bordeaux*,
1928.
- SERGENT (Emile). — Les réveils de la tuberculose pulmonaire
chez l'adulte. Masson, Paris, 1933.
- SEYNAT (Gabriel). — La tuberculose chez les étudiants en mé-
decine. *Thèse de Bordeaux*, 1928.

- TANON. — Le cours d'ouverture du cours d'hygiène. *Annales d'Hygiène publique, industrielle et sociale*, janvier 1929.
- VIARD (M.). — Le repos et le sommeil. *Revue de Psychothérapie et de Psychologie appliquée*, n° 12, décembre 1932.
- YOVANOVITCH (A.). — Recherches sur l'influence du sommeil, sur l'élimination de l'eau et de quelques composés azotés. *Thèse de Strasbourg*, 1923, n° 16.
-

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	11
CHAPITRE PREMIER. — L'adolescent jouit-il d'une ration de sommeil suffisante ?	13
L'écolier et le collégien	14
L'apprenti et le jeune ouvrier	22
Le soldat	26
CHAPITRE II. — L'adulte de par son état social dort-il assez ?	32
L'étudiant.....	32
L'agriculteur	37
La mère de famille	41
Le sportif	46
Les gens de cirque	51
CHAPITRE III. — Les exceptions à la règle	53
CHAPITRE IV. — Des conséquences pathologiques du manque de sommeil	60
CHAPITRE V. — Y a-t-il une ration de sommeil uniforme ?	68
CHAPITRE VI. — Moyens de préservation du sommeil ..	70
CHAPITRE VII. — Rôle du médecin dans la protection du sommeil.....	72
CONCLUSIONS	75
BIBLIOGRAPHIE.....	76

